



**Государственное бюджетное
образовательное учреждение
средняя
общеобразовательная школа
№ 297
Пушкинского района
Санкт-Петербург**

ПРОФИЛАКТИКА ПЛОСКОСТОПИЯ У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

**Разработал
а:
Зайцева О.
С.**

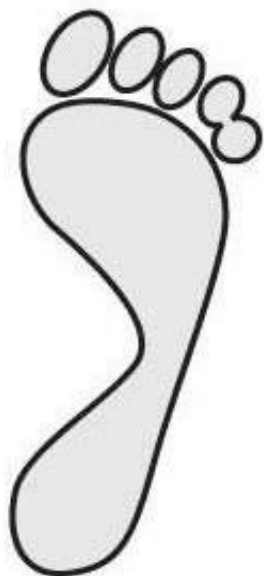




Плоскостопие – это уплощение свода стопы, которое может быть вызвано различными факторами: наследственностью, неправильным внутриутробным развитием, осложнением после различного вида травм, нарушением кальцево-фосфорного обмена, а также избытком или, наоборот, недостатком нагрузки на стопы.



*Нормальная
стопа*



*I степень
плоскостопия*



*II - степень
плоскостопия*



*III - степень
плоскостопия*

Факторы, влияющие на развитие
плоскостопия:

- ❖наследственность (если у кого-то из родных есть/было это заболевание, нужно быть особенно осторожным: ребенка следует регулярно показывать врачу-ортопеду);
- ❖ношение «неправильной» обуви (на плоской подошве совсем без каблука, слишком узкой или широкой);
- ❖чрезмерные нагрузки на ноги (например, при поднятии тяжестей или при повышенной массе тела);
- ❖чрезмерная гибкость (гипермобильность) суставов,
- ❖рахит;
- ❖паралич мышц стопы и голени (из-за перенесенного полиомиелита или ДЦП);
- ❖травмы стоп;

☐ Как лечить плоскостопие?

- ☐ Возвремя определить и остановить развитие плоскостопия поможет диагностика, выполненная грамотным и опытным специалистом. Прежде всего врач-педиатр (специалисту по лечению стоп) проведет визуальную диагностику осанки и походки, клинически оценит строение и функцию стопы. Подобная диагностика включает в себя клинические и функциональные тесты, позволяющие оценить состояние опорно-двигательного аппарата как в положении стоя, так и в движении. Однако полное излечение от плоскостопия возможно только у детей.
- ☐ Коррекция плоскостопия обычно осуществляется при помощи индивидуальных ортопедических стелек. Ортопедическая обувь также помогает в лечении и профилактике плоскостопия.
- ☐ Лечебная физкультура.
- ☐ Массаж мышц голени и стоп.
- ☐ Физиолечение.



Профилактические
мероприятия по
профилактике
плоскостопия у
дошкольников

Ходьба по массажным коврикам





При обучении детей ходьбе наиболее эффективен показ движений. Показывая ходьбу, педагог должен сам идти естественным и легким шагом, не подчеркивая энергичный мах руками, не делая широких шагов.

Словесные указания должны быть точными, понятными детям.



Формируя навык ходьбы у детей, преподаватель обучает их правильной постановке шагающей ноги (пяткой с последующим перекатом на всю стопу, а не плашмя, всей стопой), не допуская шарканья и шлепанья стоп, не разводя носки.

Для исправления такого недостатка, как шарканье стоп, рекомендуется вводить задания с переступанием линий, кубиков и т.п., приучающие ребенка выше поднимать ноги при ходьбе.



Страна Мат
с детьми

Закаливание является одной из форм физического воспитания детей. При планировании системы закаливания в детском саду с целью профилактики и коррекции плоскостопия следует предусмотреть применение закаливающих процедур для стоп.



Одним из традиционных методов закаливания человека, известных с древности и широко практикуемых во многих странах, является босо хождение. При этом имеет место, комбинированное воздействие на термо – и механорецепторы наиболее активной рефлексогенной зоны - подошвенной стоп. При выборе грунта для хождения босиком следует учитывать, что различные его виды (но температурному и механическому раздражению) действуют на организм по-разному. Мягкая трава, теплый песок, дорожная пыль, комнатный ковер действуют успокаивающе, в то время как горячий песок или асфальт, острые камни, хвойные иголки или шишки возбуждают нервную систему.

После каждого хождения босиком необходимо тщательно мыть ноги водой комнатной температуры с мылом и проводить 2-3-минутный массаж (разминание пальцев и подошв).

Регулярное обмывание стоп прохладной водой с последующим их растиранием также способствует профилактике и коррекции плоскостопия .



The background is a solid blue color with a subtle gradient. Two thick, 3D-style green ribbons are draped across the frame. One ribbon starts at the top right, curves over the top, and ends at the bottom right. The other ribbon starts at the bottom left, curves under the bottom, and ends at the top left. In the center, there is a light green rectangular box with a thin black border. Inside this box, the title text is written in white, uppercase letters, centered and arranged in seven lines.

КОМПЛЕКСЫ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ
ПРОФИЛАКТИКИ И
КОРРЕКЦИИ
ПЛОСКОСТОПИЯ У
ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО
ВОЗРАСТА

КОМПЛЕКС № 1 «КОТЯТА»

1. "Котята идут мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу
Ходьба на носках.

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же
Поочередно потирать правой
стопой левую голень и наоборот.

2. «Котята греют на солнышке лапки»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади,
носки натянуть
1 - согнуть вперед правую стопу
2-и.п.
3-4 - то же левой

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же
1 - носки в стороны, пятки
вместе
2-и.п.
3 - пятки в стороны, носки
вместе
4 - и.п.

КОМПЛЕКС № 2

"УТЯТА"

1. *"Утята шагают к реке"*

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади
Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

3. *"Утята встретили на тропинке гусеницу"*

И.п. - то же
Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

2. *"Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"*

И.п. то же
1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп
3-4 - и.н.

5. *"Утята учатся плавать"*

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть
1 - согнуть правую стопу вперед
2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

КОМПЛЕКС № 3

"ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

1. *"Танцующий верблюд"*

И.п. - стоя ноги врозь, стопы параллельно, руки внизу
Ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола.

3. *"Смеющийся сурок"*

И.п. ~ стоя ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз
1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться
3-4 - и.п.

2. *"Забавный медвежонок"*

И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на пояс
Ходьба на наружных краях стоп, поворачивая носки во внутрь
(*"по-медвежьи "*).

4. *"Тигренок потягивается"*

И.п. - сидя на пятках, руки в упоре впереди
1-2 - выпрямляя ноги, упор стоя согнувшись на носках
3-4 - и.п.

КОМПЛЕКС № 4 (с гимнастической палкой)

1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. - то же
1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног об пол
3-4 - и.п.

2. И.п. - то же
1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку
3-6 - держать
7-8 - и.п.

4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стоп, придерживая хватом двумя руками за верхний конец. Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси.

КОМПЛЕКС №5

(с мячом)

1. И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади, мяч под стопами Катать мяч вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно.

2. И.п. - то же
Катать мяч вправо-влево двумя стопами вместе и поочередно.

3. И.п. – тоже.
Круговые движения двумя стопами вместе и поочередно, вращая мяч вправо и влево.

4. И.п. - лежа на спине, руки внизу, мяч между лодыжками 1-2 ноги вперед, поднимая мяч и удерживая его стопами 3-4 – и .п.

Примечание: рекомендуется использовать резиновые мячи диаметром 8-12 см



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!